

2019年12月12-13日補充（德山寺）

講義 79 頁

世親《辯中邊論》卷2〈辯修對治品 4〉(CBETA, T31, no. 1600, p. 472, a19-27)：已說修五力，當說修覺支。所修覺支云何安立？頌曰：「覺支略有五，謂所依自性，出離并利益，及三無染支。」論曰：此支助覺故名覺支。由此覺支位在見道，廣有七種，略為五支：一、覺所依支，謂念。二、覺自性支，謂擇法。三、覺出離支，謂精進。四、覺利益支，謂喜。五、覺無染支，此復三種，謂安、定、捨。

講義 83 頁

《阿毘達磨法蘊足論》卷8：若有於身住循身觀，  
1、安住正念，遠離愚癡，爾時便起念覺支；  
2、得念覺支，脩令圓滿，彼由此念，於法簡擇極簡擇、遍尋思、遍伺察、審諦伺察，爾時便起擇法覺支；  
3、得擇法覺支，脩令圓滿，彼由擇法，發勤精進，心不下劣，爾時便起精進覺支；  
4、得精進覺支，脩令圓滿，彼由精進，發生勝喜，遠離愛味，爾時便起喜覺支；  
5、得喜覺支，脩令圓滿，彼由此喜，身心輕安，遠離麁重，爾時便起輕安覺支；  
6、得輕安覺支，脩令圓滿，彼由輕安，便受快樂，樂故心定，爾時便起定覺支；  
7、得定覺支，脩令圓滿，彼由心定，能滅貪憂，住增上捨，爾時便起捨覺支；  
得捨覺支，脩令圓滿。

講義 92 頁

七覺在於修道，修中之要，唯止與觀，是義相資，能達彼岸。

定者是止，擇法是觀，故說此二以為覺支；

猗、捨二種助止力強，精進及喜助觀力強，故復須立；

念能俱調故立念覺。

又復此等，能治七使，故偏說之以為覺支。

《增壹阿含 40 品 3 經》	《大乘義章》卷 16 「三界五見的對治」	《解脫道論》 卷 12
1、邪見使者，精進覺意治之	精進治見，慇求正慧斷諸見故。	以須陀洹道滅。
2、疑使者，定覺意治之	定覺治疑，於法正住離猶豫故。	以須陀洹道滅。
3、貪欲使者，念覺意治之	念治貪欲，守心正念離貪欲故。 (欲界地貪愛煩惱)	以阿那含道滅。
4、瞋恚使者，法覺意治之	擇法治瞋，以修智慧破離我人除瞋恚故。	以阿那含道滅。
5、欲世間使者，喜覺意治之	喜覺對治欲世間使，慶入聖道離世間故。 (有愛使：上二界貪愛煩惱)	以阿羅漢道滅。
6、憍慢使者，猗覺意治之	猗覺治慢，以心猗息離慢高故。	以阿羅漢道滅。
7、無明使者，護覺意治之	捨覺治癡，捨猶除也，證法平等捨癡冥故。	以阿羅漢道滅。

講義 95 頁

《瑜伽師地論》卷 27(CBETA, T30, no. 1579, p. 432, a28-p. 433, b23)：

四念處	十六勝行	十六勝行內容	十六勝行差別
	總緣念住	云何名為十六勝行？	問：如是十六差別云何？ 答：有學見迹已得四念住等，於入出息所緣作意，復更進修，為斷餘結。
身念處	(1)念入息、念出息	謂於念入息，我今能學念於入息；於念出息，我今能學念於出息：	是故念言：「於念入息，我今能學念於入息；於念出息，我今能學念於出息。」
	(2)觀息長、觀息短	若長、若短。	若緣入息、出息境時，便作念言：「我今能學念長入息、念長出息。」 若緣中間入息、中間出息境時，便作念言：「我今能學念短入息、念短出息。」 如入息出息長轉，及中間入息、中間出息短轉，即如是了知。如是名為：若長、若短。
		於覺了遍身入息，我今能學覺了遍身入息； 於覺了遍身出息，我今能學覺了遍身出息。	若緣身中微細孔穴，入息出息周遍隨入諸毛孔中，緣此為境，起勝解時，便作念言：「我於覺了遍身入息出息，我今能學覺了遍身入息出息。」
	(4)觀息除身行	於息除身行入息，我今能學息除身行入息； 於息除身行出息，我今能學息除身行出息。	若於是時，或 <u>入息</u> 、 <u>中間入息</u> 已滅，出息、中間出息未生，緣入息出息空無位、入息出息遠離位為境。 <u>或出息</u> 、 <u>中間出息</u> 已滅，入息、中間入息未生；緣出息入息空無位、出息入息遠離位為境。 即於此時便作念言：「於息除身行入息，我今能學息除身行入息；於息除身行出息，我今能學息除身行出息。」 又即於此，若修、若習、若多修習為因緣故，先未串習入出息時，所有剛強苦觸隨轉，今已串習入出息故皆得息除，有餘柔軟樂觸隨轉。 便作念言：「於息除身行入息，我今能學息除身行入息；於息除身行出息，我今能學息除身行出息。」

受念處	(5)觀喜入出息	於覺了喜入息，我今能學覺了喜入息； 於覺了喜出息，我今能學覺了喜出息。	又於如是阿那波那念勤修行者，若得初靜慮或得第二靜慮時。便作念言：「於覺了喜入息出息，我今能學覺了喜入息出息。」
	(6)觀樂入出息	於覺了樂入息，我今能學覺了樂入息； 於覺了樂出息，我今能學覺了樂出息。	若得離喜第三靜慮時，便作念言：「於覺了樂入息出息，我今能學覺了樂入息出息。」第三靜慮已上，於阿那波那念，無有更修加行道理，是故乃至第三靜慮，宣說息念加行所攝。
	(7)觀心行入出息	於覺了心行入息，我今能學覺了心行入息； 於覺了心行出息，我今能學覺了心行出息。	又即如是覺了喜者、覺了樂者，或有暫時生起忘念：「 <u>或謂有我、我所；或發我慢；或謂我當有、或謂我當無；或謂我當有色、或謂我當無色；或謂我當有想、或謂我當無想；或謂我當非有想非無想</u> 」——生起如是愚癡想、思俱行種種動慢、戲論、造作、貪愛；纔生起已，便能速疾以慧通達，不深染著，方便斷滅、除遣、變吐。
	(8)觀息除心行入出息	於息除心行入息，我今能學息除心行入息； 於息除心行出息，我今能學息除心行出息。	由是加行，便作念言：「於覺了心行入息出息，我今能學覺了心行入息出息。於息除心行入息出息，我今能學息除心行入息出息。」
心念處	(9)觀心入出息	於覺了心入息，我今能學覺了心入息； 於覺了心出息，我今能學覺了心出息。	又若得根本第一、第二、第三靜慮，彼定已得初靜慮近分未至依定，依此觀察所生起心。 謂如實知、如實覺了：「 <u>或有貪心、或離貪心；或有瞋心、或離瞋心；或有癡心、或離癡心；略心、散心；下心、舉心；有掉動心、無掉動心；有寂靜心、無寂靜心；有等引心、無等引心；善修習心、不善修習心；善解脫心、不善解脫心</u> 」——於如是心皆如實知、如實覺了，是故念言：「於覺了心入息出息，我今能學覺了心入息出息。」
	(10)觀喜悅心入息	於喜悅心入息，我今能學喜悅心入息； 於喜悅心出息，我今能學喜悅心出息。	彼若有時，見為惛沈、睡眠蓋覆障其心，由極於 <u>內住寂止故</u> ，爾時於外隨緣一種淨妙境界，示現、教導、讚勵、慶喜，策發其心。是故念言：「於喜悅心入息出息，我今能學喜悅心入息出息。」
	(11)觀制持心息	於制持心入息，我今能學制持心入息； 於制持心出息，我今能學制持心出息。	彼若有時，見為掉舉、惡作蓋覆障其心，由極於 <u>外住囂舉故</u> ，爾時於內安住寂靜，制持其心。是故念言：「於制持心入息出息，我今能學制持心入息出息。」

	(12)觀解脫心息	於解脫心入息，我今能學解脫心入息； 於解脫心出息，我今能學解脫心出息。	若時於心善修、善習、善多修習為因緣故， <u>令現行蓋皆得遠離</u> ，於諸蓋中，心得清淨。是故念言：「於解脫心入息出息，我今能學解脫心入息出息。」
法念處	(13)觀無常息	於無常隨觀入息，我今能學無常隨觀入息； 於無常隨觀出息，我今能學無常隨觀出息。	彼於諸蓋障，修道者心已解脫，餘有隨眠，復應當斷。為斷彼故，起道現前，謂於諸行無常法性，極善精懇，如理觀察，是故念言：「於無常隨觀入息出息，我今能學無常隨觀入息出息。」
	(14)觀斷息	於斷隨觀入息，我今能學斷隨觀入息； 於斷隨觀出息，我今能學斷隨觀出息。	又彼先時，或依下三靜慮、或依未至依定，已於奢摩他，修瑜伽行； 今依無常隨觀，復於毘鉢舍那，修瑜伽行。 如是以奢摩他、毘鉢舍那，熏修心已，於諸界中，從彼隨眠而求解脫。
	(15)觀離欲息	於離欲隨觀入息，我今能學離欲隨觀入息； 於離欲隨觀出息，我今能學離欲隨觀出息。	云何諸界？所謂三界。一者、斷界；二者、離欲界；三者、滅界。 A、見道所斷一切行斷，名為「斷界」。 B、修道所斷一切行斷，名「離欲界」。 C、一切依滅，名為「滅界」。 思惟如是三界，寂靜、安隱、無患，修奢摩他、毘鉢舍那。彼由修習多修習故，從餘修道所斷煩惱，心得解脫，是故念言：「於斷隨觀、離欲隨觀、滅隨觀入息出息，我今能學斷隨觀、離欲隨觀、滅隨觀入息出息。」
	(16)觀滅息	於滅隨觀入息，我今能學滅隨觀入息； 於滅隨觀出息，我今能學滅隨觀出息。	
明究竟果	如是彼於見、修所斷一切煩惱，皆永斷故，成阿羅漢，諸漏永盡，此後更無所應作事，於所決擇，已得究竟。是名「十六勝行」。		

### 【三界：一者、斷界；二者、離欲界；三者、滅界】

1、《雜阿含經》卷 17 (464 經) (CBETA, T02, no. 99, p. 118, b27-c1)：

尊者阿難復問上座：「云何斷界？乃至滅界？」

上座答言：「尊者阿難！斷一切行，是名斷界。斷除愛欲，是無欲界。一切行滅，是名滅界。」

2、《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 29(CBETA, T27, no. 1545, p. 148, b8-15)：

問：斷、離、滅界，體是無為、無因、無果。云何乃說若奢摩他、毘鉢舍那熏修心者，依三種界而得解脫？

答：彼〈契經〉於緣「涅槃」勝解，以界聲說。謂修行者，雖加行時，精進勇猛，修習止觀二種資糧，若於涅槃不起勝解，決定趣證，畢竟不能斷諸煩惱，心得解脫。故緣涅槃勝解名界，依此界故，心得解脫。

講義 97 頁

印順導師著，《原始佛教聖典之集成》，第 10 章，p.736-737：

《中阿含經》「習相應品」：第一類之修道次第：

A	B	C	D	
42 何義經 43 不思經	44 念經	45 懈愧經 46 懈愧經	54 盡智經	四預流支
			奉事善知識	親近善友
			往詣	
			聞善法	多聞熏習
			(熏) 習耳界	
			觀法	如理思惟
			受持法	
			誦法	
			觀法忍	
		恭敬		
		信	信	
		正思惟	正思惟	戒
	正念正知	正念正知	正念正知	
	護諸根	護諸根	護諸根	
戒	戒	戒	戒	
不悔	不悔	不悔	不悔	定
歡悅	歡悅	歡悅	歡悅	
喜	喜	喜	喜	
止	止	止	止	慧
樂	樂	樂	樂	
定	定	定	定	
如實知如真	如實知如真	如實知如真	如實知如真	
厭	厭	厭	厭	法隨法行
無欲	無欲	無欲	無欲	
解脫	解脫	解脫	解脫	